

## การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ระดับปริญญาตรีหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ <sup>1</sup>

Needs Assessment for the Self-Management of Undergraduate Students  
in the Graduate Education Program at Srinakharinwirot University

มยุรฉัตร นพกรสุขทองดี <sup>2</sup>

Mayurachat Noppakornsuktongdee

อัศรา ประเสริฐสิน <sup>3</sup>

Ujsara Prasertsin

---

<sup>1</sup> บทความจากปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559; Article from master's thesis in Research and Development on Human Potentials (Education Psychology), Srinakharinwirot University in academic year 2016

<sup>2</sup> นิสิตปริญญาโท แผนกจิตวิทยาการศึกษา สาขาวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; Master's degree student in Research and Development on Human Potentials, Faculty of Education, Srinakharinwirot University, E-mail: ampama529@gmail.com

<sup>3</sup> กศ.ด. อาจารย์ประจำ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; Lecturer in Educational and Psychological Test Bureau, Srinakharinwirot University, E-mail: utsara@g.swu.ac.th

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการจัดการตนเอง 2) ประเมินความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเอง และ 3) ศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาด้านจิต มหวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ โดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม แบบการตอบสนองคู่สำหรับการจัดลำดับความสำคัญด้วยวิธี Priority Needs Index แบบปรับปรุง ซึ่งเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 กลุ่ม ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 จำนวน 16 คน และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน โดยเลือกแบบเจาะจง และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 291 คน ผลวิจัยมีดังนี้

1. การจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี ได้แก่ การจัดการอารมณ์ การบริหารเวลา การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การตระหนักรู้ การมีวินัยในตนเอง และการประเมินผลตนเอง

2. ความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่า องค์ประกอบที่มีความต้องการสูงสุด คือ การบริหารเวลา ( $PNI_{modified} = 0.25$ ) รองลงมา ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง ( $PNI_{modified} = 0.23$ ) การประเมินผลตนเอง ( $PNI_{modified} = 0.20$ ) การตระหนักรู้ ( $PNI_{modified} = 0.19$ ) การมีวินัยในตนเอง ( $PNI_{modified} = 0.18$ ) และการจัดการอารมณ์ ( $PNI_{modified} = 0.17$ ) ตามลำดับ

3. แนวทางในการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มี 8 ข้อ ได้แก่ 1) นิสิตต้องรู้จักวางแผนบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสมพร้อมกับการมีวินัยในตนเอง 2) นิสิตต้องสร้างแรงจูงใจด้วยตัวเอง 3) รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น 4) การวางแผนชีวิตของคุณเองควรมีหลากหลายทางเลือก มีความยืดหยุ่น 5) ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง 6) รู้จักความอดทนเพื่อเอาชนะอุปสรรค 7) เข้าใจตัวเองและตระหนักถึงเป้าหมายด้วยตนเองเสมอ และ 8) ส่งเสริมให้ตนเองมีความคิดเชิงบวก

## Abstract

The purpose of this research was three- fold: 1) to study the attributes involved to self-management, 2) to evaluate the in needs in order to develop self-management skills, and 3) to synthesis the guideline of self-management skills of undergraduate students in the Graduate Education Program at Srinakharinwirot University using a mixed method in qualitative and quantitative research approaches. The research instruments were semi-structured interview and the questionnaire as the dualresponse format for priorities with Modified Priority Needs Index. The interviewing key informants were divided two groups; one group was 16 students and the others was 5 experts through purposively selected. The sample group were 291 5th-year students collected data by questionnaires. The research findings were as follows:

1. Undergraduate students' self-management were six factors were Emotion management, Time-management, Self-motivation, Self-awareness, Self-discipline and Self-accessment.

2. The needs assessment of self-management skills on the list with the highest  $PNI_{modified}$  were as follows: Time-management ( $PNI_{modified} = 0.25$ ), Self-motivation ( $PNI_{modified} = 0.23$ ) Self-assessment ( $PNI_{modified} = 0.20$ ) Self-awareness ( $PNI_{modified} = 0.19$ ) Self-discipline ( $PNI_{modified} = 0.18$ ) and Emotions Management ( $PNI_{modified} = 0.17$ ), respectively.

3. The guideline of self-management development of undergraduate students was eight folds:  
 1) Students should know how to set proper time management plan, along with self-discipline,  
 2) Students should make self-motivation themselves, 3) Students should have self-responsibility for themselves and others 4) Students should plan their own lives with a variety of options and flexibility, 5) Students should adapt and react to situations, 6) Student should be patient to overcome obstacles, 7) Students should have self-understanding and awareness of their goals, and 8) Student should encourage positive thinking.

**คำสำคัญ:** การจัดการตนเอง การประเมินความต้องการจำเป็น นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**Keywords:** Self-Management, Needs assessment, Undergraduate students, Srinakharinwirot University

## บทนำ

การจัดการตนเองเป็นความสามารถในการทำกับดูแลทั้งด้านความรู้สึก การกระทำ และการคิดของตนเองให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ในขณะที่เดียวกันโลกของการทำงานมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างต่อเนื่อง บริษัทและองค์กรต่าง ๆ มักมีความคาดหวังอย่างสูงกับผู้ที่เข้ามาร่วมงานรุ่นใหม่ ในเรื่องความสามารถ ความรับผิดชอบต่องาน และเรื่องอื่น ๆ ที่จำเป็นจึงทำให้การจัดการตนเองถูกมองว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากขึ้น โอคีฟ และเบอร์เกอร์ (O'Keefe & Berger, 1999, pp. 21 - 22) กล่าวถึงว่า การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพและเรื่องส่วนตัวอื่น ๆ ได้นั้น บุคคลจำเป็นต้องรู้จักจัดการกับความรู้สึก การกระทำ และความคิดของตนให้อยู่ในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมเสียก่อน ซึ่งโอคีฟได้กล่าวถึงความสำคัญของการจัดการตนเองว่า เหตุผลที่นิสิตจะต้องเรียนรู้การจัดการตนเอง เพราะความสามารถในการจัดการตนเองจะทำให้เกิดผลดีต่อนิสิตเอง

ทั้งนี้ มีนักวิจัยที่สนใจและหาแนวทางการพัฒนาความสามารถการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี ที่กำลังจะศึกษาจบ พร้อมทั้งจะก้าวสู่โลกของการทำงานจริง โดยงานวิจัยของ ซูและซัน (Xue & Sun, 2011, pp. 142-147) ศึกษาเรื่องการตรวจสอบโครงสร้างการจัดการตนเองและความเที่ยงตรงของการจัดการตนเองสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี ได้ดำเนินการพัฒนาและตรวจสอบระดับความเที่ยงตรงประกอบด้วย 21 ข้อคำถาม ภายใต้สองปัจจัย ปัจจัยแรกชื่อ “การจัดการแบบมีประสิทธิภาพ” และ ปัจจัยที่สอง “การบริหารจัดการความสัมพันธ์” มิติของการจัดการแบบมีประสิทธิภาพในแต่ละรายการมีการเชื่อมโยงของเรื่องการจัดการเวลาและการจัดการเป้าหมายตน ส่วนมิติการบริหารจัดการความสัมพันธ์ จะประกอบด้วยรายการที่เกี่ยวกับการจัดการความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและอารมณ์ ซึ่งความน่าเชื่อถือสอดคล้องภายในเท่ากับ 0.86 จึงเป็นหลักฐานเกี่ยวกับความถูกต้องของขนาดโครงสร้าง และเห็นปัจจัยของการจัดการตนเองมีความน่าเชื่อถือ ความสอดคล้องภายในที่ดีและความถูกต้องของโครงสร้าง เอลลีและเบรน (Kazemi, Rice, Rylander & Morgan, 2011, p. 235) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลประโยชน์ของการสอนการจัดการตนเองให้นิสิตในวิชาจิตวิทยาซึ่งพวกเขาได้นำทักษะการจัดการตนเองนำมาใช้พัฒนาการเรียนการสอนของนิสิตเองผลปรากฏว่าได้ผลในการปรับพฤติกรรมเรื่องการเรียนรู้ของตนเองได้ดี จึงกล่าวได้ว่า การจัดการตนเองมีความสำคัญและจำเป็นต่อบุคคลที่จะใช้ในการพัฒนาตนเอง เพื่อการดำเนินชีวิต การเรียน ตลอดจนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเป็นคนที่สมบูรณ์ และภาคีรัฐเองก็ให้เห็นความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างความสามารถดังกล่าวให้เกิดกับประชากร จึงได้กำหนดให้เป็นเป้าหมายหนึ่งในการพัฒนา

ทรัพยากรบุคคลของประเทศ เริ่มตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ หลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐาน แต่จากสภาพความจริงที่พบในปัจจุบัน คือ ประชากรมีความสามารถในการจัดการตนเอง ไม่เพียงพอ ที่จะใช้เป็นเครื่องมือดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Adun Nakaro, 2008, p. 8) และมีนิสิตจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้ว่าจะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองหรือจะพัฒนาพฤติกรรมตนเองอย่างไรให้ดีขึ้นกว่าเดิม และพัฒนาด้านไหนที่เหมาะสม จึงทำให้นิสิตมักจะลังเลสงสัยในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาในระดับหนึ่งแล้ว แต่ขาดการสังเกตพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง

ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นกระบวนการวิจัย จึงศึกษาเรื่องการจัดการตนเองจากการศึกษาเนื้อหาทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพร้อมกับการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์นิสิตเพื่อสร้างเป็นแบบประเมินความต้องการจำเป็น ที่เป็นกระบวนการสำคัญให้ทราบการจัดลำดับความสำคัญของตัวแปรที่ศึกษาของการจัดการตนเองทั้ง 6 ด้าน ว่านิสิตควรพัฒนาเรื่องใดสำคัญก่อน และการวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น (Needs assessment) เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน (What is) กับสิ่งที่ควรจะเป็น/สภาพที่พึงปรารถนา (What should be) เป็นการศึกษาช่องว่างหรือความแตกต่าง ซึ่งหมายถึง ความต้องการจำเป็น ขั้นตอนสำคัญในการประเมินความต้องการจำเป็น คือ การจัดลำดับความสำคัญ เป็นการศึกษาวิเคราะห์ความต้องการในแต่ละประเด็น จากนั้นนำความต้องการจำเป็นมาจัดเรียงลำดับตั้งแต่ความสำคัญมากไปหาน้อย แล้ววิเคราะห์สาเหตุของความต้องการจำเป็นเพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหาต่อไป (Suwimon Wongwanich, 2015, pp. 40-42) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการตนเองพบว่า ความสามารถในการจัดการตนเองในแต่ละด้าน สามารถพัฒนาศักยภาพให้เพิ่มขึ้นได้อีกทั้งนี้เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศ เบอร์เกอร์ (Berger, 2003, pp. 4-5) ได้กล่าวถึงความต้องการจำเป็นกับการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรีเพื่อที่เข้าถึงหลักการจัดการตนเองในระดับพื้นฐานและเข้าใจบริบทในเรื่องส่วนตัว การเรียนและการงานของนิสิต การให้ความสำคัญกับความ ต้องการจำเป็นเรื่องการจัดการตนเองในนิสิต ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการตนเองในระหว่างเรียนหนังสือด้วยตนเองได้ เพื่อให้นิสิตได้รู้จักเตรียมความพร้อมให้กับตนเองในด้านทางวิชาการ สังคม และความสำเร็จในอนาคต หากมีความสามารถในการจัดการตนเองในระดับพื้นฐานดีจะสามารถช่วยให้ นิสิตหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดบางส่วนได้ รวมถึงความสามารถในการจัดการ ผลกระทบของนิสิตเอง ได้แก่ วิตกกังวลในการสอบ ความกลัวที่เกิดขึ้นเมื่ออยู่ต่อหน้าสาธารณะ หรือแม้แต่การจัดการตนเองไม่ดี ความเบื่อหน่ายในชีวิต ความหงุดหงิดกับเพื่อน และความเครียดต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่สามารถจัดการตนเองให้ดีขึ้น เกิดพฤติกรรมเชิงลบ เช่น มักหลับในระหว่างเรียน การหลงลืมตารางเวลาในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ เบอร์เกอร์ ยังกล่าวว่า สิ่งสำคัญในกระบวนการทำให้นิสิตรู้และมีความเข้าใจตนเองได้ คือ ต้องมีเป้าหมายต่อความสำเร็จและลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เช่น การตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง รู้จักการวางแผนและมีกลยุทธ์การจัดการเวลากับเป้าหมายตนเองได้ เป็นต้น

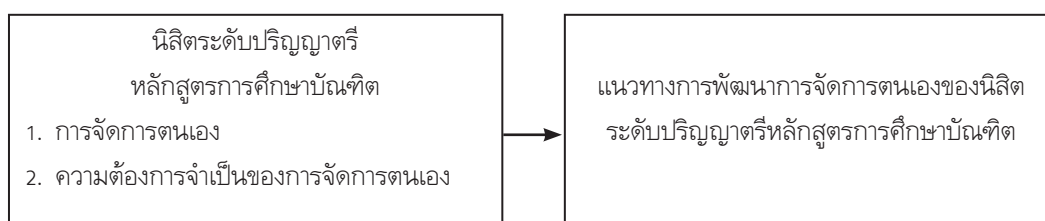
ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองในนิสิตนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาที่สำคัญเพื่อผลิตบัณฑิตทางการศึกษาให้มีคุณภาพ ซึ่งก่อให้เกิดการวิจัยครั้งนี้ที่เล็งเห็นคุณค่าของการสร้างแนวทางพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต ซึ่งปัจจุบันการผลิตบัณฑิตหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต มีการจัดการหลักสูตรโดยมีคณะศึกษาศาสตร์ดำเนินการด้านวิชาชีพครู และคณะร่วมผลิต ดำเนินการด้านวิชาเฉพาะ/สาขาวิชา จำนวน 5 คณะ ประกอบด้วย คณะสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และคณะพลศึกษา ซึ่งการบริหารจัดการหลักสูตรต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นไปเพื่อความสอดคล้องทางนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาและคณะกรรมการการศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต ซึ่งผลการวิจัยที่ได้จะมีการจัดลำดับความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาบัณฑิตให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น พร้อมสนับสนุนบัณฑิตหลักสูตรการศึกษาที่สำเร็จการศึกษาแล้วออกไปทำงานในหน่วยงานต่าง ๆ อย่างมีศักยภาพ

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อประเมินความต้องการจำเป็นของการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน ซึ่งดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2559 ภาคเรียนที่ 2 จำนวนนิสิต 550 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักสำหรับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 16 คน โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) คัดเลือกนิสิตที่ทำการรวมควบคุมผลการเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม 3.0 ขึ้นไป และกลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเองของนิสิต จำนวน 7 คน ประกอบด้วยอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิต หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต

1.2 กลุ่มตัวอย่างสำหรับวิธีวิจัยเชิงปริมาณ คือ นิสิตปริญญาตรี ปี 5 หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 291 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบสอบถาม ซึ่งมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินความต้องการจำเป็น

2.2 เขียนนิยามปฏิบัติการของความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเอง ของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.3 สร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ได้แก่ แบบสัมภาษณ์นิสิตระดับปริญญาตรี โดยข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการในการพัฒนาตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี แบ่งคำถามออกตาม 6 ตัวแปรที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการตนเอง ได้แก่ การจัดการอารมณ์ การบริหารเวลา การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การตระหนักรู้ การมีวินัยในตนเอง และการประเมินผลตนเอง และแบบสัมภาษณ์สำหรับผู้เชี่ยวชาญ โดยข้อคำถามเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2.4 สร้างแบบสอบถามตามนิยามปฏิบัติการแบบประเมินความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเองของนิสิต ข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด

2.5 ตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา การศึกษา และการจัดการตนเอง จำนวน 5 คน ตรวจสอบด้านความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face validity) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาความครอบคลุมและความสอดคล้องตามนิยามเชิงปฏิบัติการแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำคัดเลือกข้อคำถามที่มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence) ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป

2.6 นำแบบสอบถามไปทดสอบ (Try out) กับนิสิตของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนของแบบประเมินแต่ละข้อกับคะแนนรวมของแบบประเมิน (Item-total Correlation) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไปและปรับปรุงข้อให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น จากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's  $\alpha$ -Coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แบบประเมินทั้งฉบับเท่ากับ .95

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยวิธีสัมภาษณ์ด้วยตนเอง สัมภาษณ์นิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 16 คน โดยนัดหมายตามสถานที่ต่าง ๆ ได้แก่ โรงเรียนที่นิสิตไปประจำการฝึกสอน และภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้แก่ สำนักหอสมุดกลางและคณะศึกษาศาสตร์ และสัมภาษณ์กลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้เกี่ยวกับการจัดการตนเองของนิสิต จำนวน 7 คน โดยมีอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิต หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิตในการให้ข้อมูลสัมภาษณ์

3.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมเชิงปริมาณโดยนำแบบสอบถามแจกแก่นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จำนวน 300 ชุด ได้รับกลับคืนมาและคัดเลือกเอาเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์ ได้จำนวน 291 ชุด คิดเป็นร้อยละ 97

4. การวิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเชิงประจักษ์จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประสบการณ์การจัดการตนเองในด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล นำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบสังเคราะห์สรุปความพร้อมคำสัมภาษณ์ในแต่ละประเด็น

ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ดังนี้

4.1 ใช้ค่าร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

4.2 ใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิธี Priority Needs Index แบบปรับปรุง (PNI<sub>modified</sub>) คำนวณจากค่าเฉลี่ยของสภาพที่ควรจะเป็น (I) และค่าเฉลี่ยของสภาพที่เป็นจริง (D) วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการจำเป็นในการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี

## ผลการวิจัย

1. การจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จากการสัมภาษณ์พบว่า นิสิตที่มีการจัดการตนเองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การบริหารเวลา นิสิตให้ความสำคัญต่อการบริหารเวลาเนื่องจากนอกจากการเรียนการเรียนตามหลักสูตรแล้ว นิสิตยังมีกิจกรรมอื่นที่ต้องกระทำหรือรับผิดชอบ ซึ่งได้แก่ การทำการบ้าน การอยู่กับครอบครัว การสังสรรค์กับเพื่อน กิจกรรมสันทนาการ การช้อปปิ้ง การทำงานพิเศษ การออกกำลังกาย และการใช้ชีวิตส่วนตัว เหล่านี้ทำให้นิสิตต้องแบ่งเวลาโดยจัดลำดับความสำคัญของแต่ละกิจกรรม เช่น การทำการบ้านให้เสร็จก่อนไปทำกิจกรรมอื่น เป็นต้น ข้อคำถาม ได้แก่ นิสิตจัดการเวลาในชีวิตหรือไม่ หากจัดการเวลา ได้จัดการเวลาของตนเองอย่างไร? และนิสิตแบ่งเวลาอย่างไรระหว่างเรื่องเรียนควบคู่การทำกิจกรรม ทั้งนี้เมื่อนิสิตเห็นคุณค่าของการแบ่งเวลาที่ดียิ่งจะช่วยให้บริหารจัดการเวลาชีวิตตนเองได้ดีขึ้น

## ดังความเห็นนิสิตที่ว่า

“การแบ่งเวลาของผมก็เข้าเรียนเสร็จจนเย็นก็ยังไม่กลับไปพัก ก็จะใช้เวลาที่เหลือเอาไปฝึกซ้อมกีฬา คือ เวลาที่เราจะได้พักใช้เป็นซ้อมกีฬาไปเลย ประมาณว่าคนอื่นจะกลับไปพักเราก็เอาเวลาตรงนั้นมาซ้อมกีฬาเพราะเราจะเอาเวลาเรียนมาซ้อมกิจกรรมไม่ได้เราชดเชยด้วยการไม่ไปพักผ่อนซ้อมกิจกรรมตรงนั้นก่อน ทำอย่างนี้ทุก ๆ วัน โดยจะเน้นหนักไปวันจันทร์ถึงศุกร์ ส่วนกลางคืนก็จะใช้เวลา ทำการบ้าน หรือ ถ้าได้งานมาในคาบก็จะพยายามทำให้เสร็จภายในคาบ ส่วนงานที่ต้องใช้ระยะเวลาทำนานก็จะทยอยทำทีละส่วนหรือหาข้อมูลได้ชั่วคราวแล้วก็จะรีบทำเลยไม่ต้องรอให้ถึงกำหนดวันส่งก็ได้” (นิสิตคนที่ 1)

1.2 การสร้างแรงจูงใจ นิสิตได้สร้างแรงจูงใจเสมือนเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตนเองให้เกิดแรงผลักดันไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งเป้าไว้ให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งมันเกิดความท้าทายในสิ่งที่อยากทำ ได้เห็นความพยายามเพื่อตนเอง ได้สร้างรอยยิ้มให้กับผู้อื่น ดังตัวอย่างข้อมูลนิสิตที่ให้ไว้ นิสิตเห็นคุณค่าสร้างแรงจูงใจที่มีจุดหมาย ทำให้อยากจัดการตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวัง ดังความเห็นนิสิตที่ว่า

“การสร้างแรงจูงใจของหนูหนูก็จะคิดถึงที่บ้านก่อน เรามาจากต่างจังหวัด เราเข้ามากรุงเทพเพราะอะไร อย่างเช่นถ้าคิดจะโดดเรียนตอนเช้าเพราะขี้เกียจตื่น เราต้องคิดว่าพ่อแม่ตื่นเข้าไปทำงาน ถ้าเราตื่นไปทำงานตอนเช้าไม่ได้ก็ให้กลับบ้านดีกว่า เพราะครอบครัวเขารอเราอยู่ มันก็เป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ เป็นแรงผลักดัน ให้เราใช้ชีวิตในทุก ๆ วัน และการทำกิจกรรมเราต้องคำนึงถึงสิ่งที่ทำให้แก่ชุมชนและคิดว่าการทำกิจกรรมเป็นประสบการณ์ เมื่อเราจบไปก็ไม่สามารถทำค่ายหรือกิจกรรมเพื่อชุมชนได้เท่าไรนัก การที่เราได้ไปถือว่ากำไรแล้วค่ะ” (นิสิตคนที่ 4)

“เวลาสร้างแรงจูงใจ ก็นึกถึงตนเองไว้ พยายามทำเพื่อตนเองเพราะจบไปเราต้องเลี้ยงตนเองให้ได้ และผลแรงจูงใจทำให้เห็นคนอื่นเค้ายิ้ม เราก็รู้สึกมีความสุข และก็ชอบเพื่อนๆที่ทำกิจกรรมเหมือนกัน ลักษณะใกล้เคียงกัน มีความตื่นเต้นและสนุกดีค่ะ” (นิสิตคนที่ 5)

1.3 การประเมินผลตนเอง นิสิตได้รู้จักตนเองมากขึ้นโดยการวิเคราะห์จุดด้อย จุดแข็งตนว่าควรรักษาจุดที่ดีต่อไปอย่างไร และควรพัฒนาอะไรให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อสร้างความมั่นใจในตนให้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ นิสิตเห็นคุณค่าในการประเมินผลตนเองกับการจัดการตนเอง โดยนำไปปรับใช้กับการศึกษาหรือแม้กระทั่งการทำงานในอนาคต เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในเรื่องนั้นๆ ได้ ดังความเห็นนิสิตที่ว่า

“เวลาผมประเมินผลการเรียนตนเอง วิชาอะไรที่เราได้เกรดไม่ดีเราก็จะนำมาปรับปรุงในครั้งต่อไปให้ดีขึ้น ส่วนเรื่องอื่นนิสัยกับบุคลิก เราเป็นคนตลก เฮฮาอยู่แล้ว เราจะพยายามปรับตัวให้ตัวเองมีความน่าเชื่อถือให้มากขึ้น ถ้าเราไปเล่นตลกกับนักเรียนก็จะขาดความน่าเชื่อถือเวลาสอน คงต้องปรับอีกเยอะ” (นิสิตคนที่ 1)

1.4 การตระหนักรู้ การตระหนักรู้สร้างให้นิสิตเข้าใจ ได้รู้จักตนเอง รู้จักที่จะปรับตัวกับสภาพแวดล้อม บริบทต่าง ๆ รอบตัวได้เป็นอย่างดี รวมถึงการใช้ความสามารถตนในการสร้างบุคลิกนิสัยให้เหมาะสม พยายามฝึกฝนตนให้มีความกล้า เมื่อนิสิตตระหนักรู้เป็นทำให้เขาสามารถปรับปรุง แก้ไข ในส่วนที่เป็นข้อด้อยในตัว หรือสามารถพัฒนาในส่วนที่เป็นจุดแข็งต่อไป ทำให้สามารถดำเนินชีวิตหรือร่วมงานกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ดังความเห็นนิสิตที่ว่า



“เป็นคนขี้อาย ซึ่งเป็นครูนิสิตแล้วก็ลดความกลัว ขี้อาย พยายามกล้าพูดให้มากขึ้น ตอนนั้นก็ค่อย ๆ ปรับตัวอยู่ พยายามปรับตัวเข้าหาผู้เรียน พูดกับเขาก่อนโดยพยายามทักทายเขาและเราก็สร้างความคุ้นเคยให้กับผู้เรียนค่ะ จนตอนนี้ กล้าพูดกับผู้เรียนมากขึ้น” (นิสิตคนที่ 2)

“เวลาร่วมงานกับผู้อื่นทำให้ตระหนักได้ว่าทำงานร่วมกับผู้อื่น ผิดเราหลายอย่าง จะไม่ว่าอะไร เราจะทำเอง พยายาม ทำให้เพื่อนสบายใจ” (นิสิตคนที่ 6)

1.5 การมีวินัยในตนเอง เป็นเรื่องที่สอนให้นิสิตรู้จักความรับผิดชอบต่อตนเองและเข้าใจในสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีวินัยในการทำงาน ตรงต่อเวลา มีความพยายามทำสิ่งที่ตั้งใจนั้นทุกอย่างต่อเนื่อง และนิสิตจะเห็นคุณค่าในการมีวินัยในตนเองกับการจัดการตนเอง เนื่องจากบางเรื่องนั้นเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและอาจส่งผลกระทบต่อผู้อื่นหรือสังคมด้วย อันมีผลทำให้พยายามรักษาวินัยในตนเอง ดังความเห็นนิสิตที่ว่า

“เรื่องการมีวินัยในตนเอง คือผมเป็นคนที่มีความรับผิดชอบต่อคนอื่น ถ้ารับฝากไว้กับใคร ก็ต้องทำให้ได้ หรือถ้าไม่ได้ก็จะพยายามทำให้ได้สัก 50-80 % อย่างงานก็ต้องได้ส่งก่อน ถ้าพูดถึงวินัยในการทำงาน ก็มีมากเพราะอยากได้เกรดที่ดี จะพยายามทำให้เสร็จ” (นิสิตคนที่ 7)

“เรื่องการสร้างวินัยของผมคือ ไม่ขาดเรียน ตรงเวลา ถ้าไม่จำเป็นจริง เวลาส่งงานไม่ตรงเวลา เมื่อมีกิจกรรมเข้ามา ก็แก้ปัญหาโดยการรีบทำให้เร็วที่สุด คุยกับอาจารย์ว่าเรามีเหตุผลอย่างไรถึงช้า ก็เป็นส่วนน้อยมากแต่ก็สงวน” (นิสิตคนที่ 1)

1.6 การจัดการอารมณ์ ซึ่งอารมณ์เป็นส่วนสำคัญเพราะเป็นการแสดงความคิด ความรู้สึก ณ ขณะนั้น ๆ ได้ดี อารมณ์ที่ปรากฏทางสีหน้า ท่าทาง คำพูด และจัดการกับความเครียดกับการเรียนได้ดี การควบคุมสติ อารมณ์ แรงปะทะกับผู้อื่น และเมื่อนิสิตเห็นคุณค่าในการจัดการอารมณ์กับการจัดการตนเอง เนื่องจากการตัดสินใจกระทำสิ่งใด หากไม่มีสติ หรือเหตุผลในการพิจารณากระทำในเรื่องนั้น ปลดปล่อยให้อารมณ์เข้ามามีส่วนร่วมแล้ว อาจทำให้การตัดสินใจ ลงมือกระทำในวิธีที่ไม่ได้ก่อให้เกิดผลดีที่สุด ซึ่งในบางเรื่องเมื่อตัดสินใจทำแล้วก็จะไม่สามารถย้อนกลับไปได้แก้ไขได้อีก ดังความเห็นนิสิตที่ว่า

“อย่างแรกต้องคุมสติตนเองให้อยู่ก่อน และดูว่าต้นเหตุปัญหาที่เราทะเลาะกันเกิดจากอะไร อย่างน้อยคนที่ทะเลาะกันก็คือเพื่อนเราถ้าตัดสินใจอะไรลงไปผิดพลาดสักครั้งนึง มันอาจจะกลับมาแก้ไขใหม่ไม่ได้ และเวลาไม่พอใจคนอื่นก็มีบ้างตามประสาวัยรุ่น มีบางอย่างทำไม่ถูกใจเรา หรือว่ามันเป็นความคิดของเราเองไม่รู้เหมือนกันเราต้องดูว่าสิ่งไหน ไม่พอใจเขา อาจจะเป็นเพราะเขาทำไม่ถูกจริง หรือเป็นที่เราคิดผิดไปเอง สิ่งที่เราควบคุมตนเอง คือคิดก่อน ทบทวนอีกครั้งว่าสิ่งที่คิดมันถูกไหม และถ้าเราคิดเห็นถูกแล้ว เราก็ไปคุยกับเขาว่าสิ่งที่เราคิดมันถูกไหม คิดเหมือนเราไหมคิดต่างกับเราไหม หรืออย่างไร” (นิสิตคนที่ 3)

“จะคิดถึงว่า ถ้าเราโกรธแสดงออกมาแล้วอะไรจะตามมา ผมคิดถึงโทษมันว่า บางทีโกรธไปแล้ว พูดไปแล้ว แสดงออกไปแล้ว วันหลังอาจมองหน้ากันไม่ติด แล้วก็เดี๋ยวก็กลับมาคิดว่าเสียใจว่าไม่น่าพูดไปเลย คือแบบเหมือนจะคิดถึงข้อเสียว่าถ้าเราแสดงออกไปแล้วมันจะเป็นยังไง คิดถึงข้อเสียของมันไว้ ทำให้ไม่กล้าโกรธ ไม่กล้าแสดงออกมา” (นิสิตคนที่ 16)



2. การประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 291 คน ซึ่งเป็นเพศชาย จำนวน 140 คน (ร้อยละ 48.1) และเพศหญิง จำนวน 151 คน (ร้อยละ 51.9) ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมของสภาพที่นิสิตเป็นอยู่จริง คือ การมีวินัยในตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$  = 3.92) รองลงมา คือ ความตระหนักรู้ ( $\bar{X}$  = 3.86) และการประเมินผลตนเอง ( $\bar{X}$  = 3.84) การจัดการอารมณ์ ( $\bar{X}$  = 3.72) การสร้างแรงจูงใจในตนเอง ( $\bar{X}$  = 3.67) และการบริหารเวลา ( $\bar{X}$  = 3.61) ตามลำดับ ส่วนสภาพที่นิสิตคาดหวัง โดยภาพรวมพบว่า การมีวินัยในตนเองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X}$  = 4.64) รองลงมา คือ การประเมินผลตนเอง ( $\bar{X}$  = 4.62) การตระหนักรู้ ( $\bar{X}$  = 4.60) การสร้างแรงจูงใจในตนเอง ( $\bar{X}$  = 4.51) การบริหารเวลา ( $\bar{X}$  = 4.51) และการจัดการอารมณ์ ( $\bar{X}$  = 4.37) ตามลำดับ ดังตาราง 1

ตาราง 1 สภาพที่นิสิตเป็นจริงและสภาพที่นิสิตคาดหวังในการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การจัดการตนเองของนิสิต	สภาพที่เป็นอยู่จริง			สภาพที่คาดหวัง		
	$\bar{X}$	SD	ระดับ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1. การจัดการอารมณ์	3.72	0.53	มาก	4.37	0.54	มาก
2. การบริหารเวลา	3.61	0.67	มาก	4.51	0.61	มากที่สุด
3. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง	3.67	0.64	มาก	4.51	0.56	มากที่สุด
4. การตระหนักรู้	3.86	0.60	มาก	4.60	0.48	มากที่สุด
5. การมีวินัยในตนเอง	3.92	0.62	มาก	4.64	0.50	มากที่สุด
6. การประเมินผลตนเอง	3.84	0.63	มาก	4.62	0.48	มากที่สุด

ตาราง การจัดลำดับความต้องการจำเป็นในการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ความต้องการจำเป็นสูงสุดเป็นลำดับแรก คือ การบริหารเวลา ( $PNI_{\text{modified}} = 0.25$ ) รองลงมา คือ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง ( $PNI_{\text{modified}} = 0.23$ ) การประเมินผลตนเอง ( $PNI_{\text{modified}} = 0.20$ ) การตระหนักรู้ ( $PNI_{\text{modified}} = 0.19$ ) การมีวินัยในตนเอง ( $PNI_{\text{modified}} = 0.18$ ) และการจัดการอารมณ์ ( $PNI_{\text{modified}} = 0.17$ ) ตามลำดับ ดังตาราง 2

ตาราง 2 ความต้องการจำเป็นและการจัดลำดับของการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี การศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การจัดการตนเองของนิสิต	$PNI_{\text{modified}}$	ลำดับ
1. การจัดการอารมณ์	0.17	6
2. การบริหารเวลา	0.25	1
3. การสร้างแรงจูงใจในตนเอง	0.23	2
4. การตระหนักรู้	0.19	4
5. การมีวินัยในตนเอง	0.18	5
6. การประเมินผลตนเอง	0.20	3

3. แนวทางการพัฒนาเพื่อการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี พบว่า แนวทางการพัฒนาเพื่อการจัดการตนเองของนิสิตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเหลือให้นิสิตได้เห็นแนวทางชัดเจนมากขึ้นและสามารถไปปรับใช้ได้ในชีวิตจริง ผู้เชี่ยวชาญจึงให้แนวทางในการพัฒนาตนเอง 8 แนวทาง ได้แก่ 1) นิสิตต้องรู้จักวางแผนบริหารจัดการเวลาที่เหมาะสมพร้อมกับการมีวินัยในตนเอง 2) นิสิตต้องสร้างแรงจูงใจด้วยตัวเอง 3) รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น 4) การวางแผนชีวิตของตนเองควรมีหลากหลายทางเลือก มีความยืดหยุ่น 5) ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง 6) รู้จักความอดทนเพื่อเอาชนะอุปสรรค 7) เข้าใจตัวเองและตระหนักถึงเป้าหมายด้วยตนเองเสมอ และ 8) ส่งเสริมให้ตนเองมีความคิดเชิงบวก ซึ่งผู้เชี่ยวชาญเสนอความคิดเห็นต่าง ๆ ดังนี้

“การจัดการตนเองที่ดีต้องไม่มีผลกระทบต่อผู้อื่นในทางลบ และต้องครอบคลุมคุณภาพชีวิตในหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็น ในด้านการเรียน ด้านส่วนตัว หรือด้านอะไรก็แล้วแต่ ก็คือจัดการสิ่งต่าง ๆ โดยไม่กระทบต่อตนเองและผู้อื่น” (อาจารย์คนที่1)

“คืออันดับแรก นิสิตต้องมีทัศนคติที่ดีก่อนต่อสิ่งที่เป็น อย่างเช่นนิสิตที่มาเรียนต้องรู้ว่าทั้งงาน กิจกรรม หรือการบ้าน เจออาจารย์หลายแบบ เวลาไม่ค่อยเข้าใจจะมีปมบ้าง เราก็แนะนำให้เข้าใจให้มีทัศนคติที่ดีก่อนว่าในโลกความเป็นจริงต้องเจอภาษาที่หลากหลาย ไม่ได้เจอภาษาอเมริกันตลอดไป เราต้องเจอภาษาทั่วโลก และต้องเรียงลำดับความสำคัญให้ได้ อันนี้ก็สำคัญหมดเลย อย่างเช่นงานต้องส่งพร้อมกันในหนึ่งสัปดาห์ ต้องทำของวันจันทร์เพื่อวันจันทร์และตามด้วยของวันอังคาร ส่งอังคาร อันนี้ก็ไม่ใช่ เวลาที่มันใกล้กัน มันต้องสรรตารางเวลา มันมีอะไรที่ยียย่อย แต่ละช่วงด้วย เขาต้องรู้จักวางแผนให้เป็น รู้จักสื่อสารได้ พูดคุยกับเพื่อนเข้าใจตรงกันไหม สรุปสั้นๆ ต้องมีทัศนคติที่ดี ต้องเรียงลำดับชีวิตให้เป็น ต้องสื่อสารกับคนในชีวิตให้ได้” (อาจารย์คนที่2)

“ต้องมุ่งมั่น คือเราตั้งเป้าทำอะไร ตั้งเป้าให้ประสบความสำเร็จอะไร เขาต้องจัดการให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้ คือเขาต้องจบนะ ต้องได้เกียรตินิยมนะ ต้องรู้ว่าจะไปถึงระดับไหน ที่เขาตั้งใจตั้งแต่แรกแล้วว่าจัดการตนเองให้ได้ไปถึงที่เขาตั้งใจไว้ อีกอย่างคือระหว่างทางที่เขาเดิน เขาต้องอดทน มีความเอาชนะใจตนเอง ซึ่งอาจจะเจอเรื่องเหนื่อยบ้าง ท้อบ้าง ก็ต้องเอาชนะใจตนเอง คืออดทนเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้ได้ สรุปคือ ความชนะใจตนเอง ความอดทน ความตั้งใจไปสู่เป้า ให้รู้จักตั้งเป้าหมาย เพื่อไปเจอความสำเร็จ” (เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตคนที่ 2)

“นิสิตต้องมีเป้าหมายและมีกำลังใจอย่างสม่ำเสมอ” (อาจารย์คนที่ 3 )

“ต้องทำงานเร่งก่อน อย่างเช่นทำงานกลุ่มก่อน ต้องแบ่งเวลาให้เป็น อันนี้งานเดี่ยว และอันนี้งานกลุ่ม ต้องแยกแยะสรุปว่าต้องเป็นงานกลุ่มและงานที่เร่ง ถ้าเสร็จแล้วค่อยมาทำงานเดี่ยวที่เร่งเหมือนกัน ค่อยมาเรียงลำดับงานกลุ่มหรือเดี่ยวที่ไม่สำคัญรองลงมา และต้องรู้วางแผนมีเป้าหมาย ตระหนักรู้ รู้วิธีการแก้ปัญหาว่าต้องแก้ไขยังงี้ต้องรู้ตนเอง และการมีความอดทนจะช่วยให้ผ่านมันไปได้” (นิสิตหลักสูตรการศึกษาศาสนาบัณฑิต คนที่ 1 )

## อภิปรายผล

จากการศึกษาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการสัมภาษณ์ ข้อมูลเชิงคุณภาพกับนิสิตจำนวน 16 คน สรุปได้ว่า ในแต่ละด้านของตัวแปรนิสิตให้ความสำคัญที่แตกต่างกันไปเนื่องจาก บริบทการปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น นิสิตจะเกิดการเรียนรู้การจัดการตนเองได้ เมื่อได้ตระหนักรู้ การตระหนักรู้ สะท้อนให้นิสิตรับรู้สิ่งที่ต้องจัดการกับตนเองได้ เข้าใจตนเอง เข้าใจความรู้สึก ความคิดความสามารถตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง และผู้อื่น และพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองซึ่งการตระหนักรู้ในตนเอง คือ พื้นฐานของการรู้จักตัวเอง อาทิ รู้ว่าตนเอง ชอบหรือไม่ชอบอะไร เก่งหรือไม่เก่งอะไรบ้างเป็นต้น รวมถึงความต้องการสิ่งเป็นอยู่ในชีวิตของตนได้ เมื่อนิสิตมีสติกับการกระทำต่าง ๆ นิสิตสามารถเลือกที่จะทำภายใต้ความสามารถของนิสิตด้วยตนเองได้อย่างมีความสุข ต่อไปคือ แรงจูงใจ ในตนเอง นิสิตเห็นคุณค่าจุดเริ่มต้นที่ดีคือแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จสอดคล้องกับดาฟท์ (Daft, 2000, p. 534) กล่าวถึงแรงจูงใจว่า พลังหรือแรงผลักดันทั้งภายนอกและภายในตัวบุคคลซึ่งกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่กระตือรือร้น รวมทั้งรักษา พฤติกรรมนั้นไว้ ส่วนการบริหารเวลา นิสิตเล็งเห็นความสำคัญการบริหารเวลาที่ดี มักมีชัยไปกว่าครึ่ง เพราะนิสิตมีแนวคิด ที่คล้ายคลึงกับสมิธ (Smith & Smith, 1990; as cited in Pim Lhokam, 2007, p. 9) คือ การบริหารเวลาเป็น จะสามารถใช้เวลาได้อย่างถูกต้องเป็นประโยชน์ ลดความเครียดจากการเรียน และยังเป็นการวางแผนกำหนดระยะเวลาในการ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ พร้อมกับด้านการมีวินัยในตนเอง ควบคุมพฤติกรรมตนให้ กระทำในสิ่งที่ควรกระทำและนำพาตนให้ประสบความสำเร็จ โดยการมีวินัยแห่งตนเองต้องรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนด้วย ความสามารถของตนเองให้ได้ เพื่อให้เกิดผลตามเป้าหมาย เตือนตนให้ระมัดระวังการกระทำอันไม่เหมาะสมและสร้างนิสัยตน ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ด้านการประเมินผลตนเอง นิสิตจะรู้จักที่จะประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ทั้งในความสามารถตนเอง และในภาพรวมเมื่อทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นสอดคล้องกับแนวคิดโกลแมน (Goleman, 1998, p. 72) กล่าวว่าคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องรู้ถึงจุดด้อยของตน สามารถประเมินตัวเองได้ตรงตามที่เป็นจริง คนประเภทนี้จะสามารถดึง ความสามารถพิเศษหรือจุดเด่นของตนเพื่อทำให้ตนเองมีความก้าวหน้าทั้งในชีวิตการเรียนและการทำงานร่วมกับผู้อื่น และ ด้านการจัดการอารมณ์ นิสิตมักเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่นที่เกิดขึ้นได้ นิสิตมีความสามารถที่จัดการควบคุมอารมณ์ตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ทางลบกับตนและผู้อื่นในสถานการณ์นั้น ๆ สอดคล้องกับแนวคิด โรเจอร์และนาจาเรียน (Roger & Najarian, 1989, pp. 845-853) กล่าวถึงว่า การที่บุคคลสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึกของตนที่เกิด จากการถูก กระตุ้นจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายใน ร่างกายและสามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำ ที่ปรากฏให้บุคคล อื่นเห็นอย่างเหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมการจัดการอารมณ์จะมีรายับยังพฤติกรรมการแสดงออกในการตอบสนองของอารมณ์

จากผลการประเมินความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตปริญญาตรี อภิปรายผลได้ว่านิสิต ต้องการพัฒนาด้านการบริหารเวลาเป็นลำดับแรก ทั้งนี้เนื่องจากการประเมินความต้องการจำเป็นมีค่าคะแนน  $PN_{Imodified}$  สูงสุดกล่าวได้ว่านิสิตต้องการพัฒนาตนเองในด้านการบริหารเวลาให้เป็น เนื่องจากในปัจจุบันนิสิตมีทั้งกิจกรรมและเรื่องเรียน ที่ทำควบคู่กันไป พร้อมกับความรับผิดชอบที่ต้องจัดการตนเองให้ได้ด้วยดีในทุก ๆ เรื่อง ซึ่งสอดคล้องกับซิมเมอร์แมน และริเซมเบิร์ก (Zimmerman & Risemerb, 1997, pp. 10-17) กล่าวถึงการใช้เวลาบริหารเวลาให้เป็นเกิดความคุ้มค่าและประสบความสำเร็จในการเรียนด้วยนั้น จำต้องรู้จักแบ่งเวลาการจัดลำดับความสำคัญ ซึ่งการจัดเวลาที่ดีจะช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงาน เช่นเดียวกับสมิธและสมิธ (Smith & Smith, 1990; as cited in Pim Lhokam, 2007, p. 9) กล่าวถึงการบริหารเวลาเป็น จะสามารถใช้เวลาได้อย่างถูกต้องเป็นประโยชน์ ลดความเครียดจากการเรียน และยังเป็น การวางแผนกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับผลงานวิจัย ของแมคแคนและคณะ (MacCann, Fogarty, & Roberts, 2012, pp. 618-623) กล่าวถึง การใช้เวลาจัดการตนเองเป็น

ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น ซึ่งหมายถึงนิสิตต้องขยันขันแข็งมากขึ้น รู้จักบริหารจัดการเวลาให้เกิดประสิทธิภาพ ก็ จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งการจัดการตนเองสำหรับนิสิต คือ ต้องเข้าใจตนเองเรียนรู้ที่จะรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น พัฒนาคุณค่าในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถรับมือกับความขัดแย้ง พัฒนาความคิดเชิงบวก รู้จักประเมินสถานการณ์ ของตนเองอย่างสม่ำเสมอและทำการปรับเปลี่ยนสิ่งที่จำเป็นเพื่อความสำเร็จของตนเอง เห็นจุดผิดพลาดในการนำมาเพื่อแก้ไข ปรับปรุง และเรียนรู้ที่จะจัดการกับเวลาของตนเองให้ดีขึ้น เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญคือเรื่องการวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสม เนื่องจากการประเมินความต้องการจำเป็นได้ลำดับเรื่องที่นิสิตให้ค่าคะแนนสูงสุดในการตอบ คือ นิสิตสามารถวางแผนเวลา ของตนเองที่ใช้ในการทำงานแต่ละวันได้อย่างชัดเจน ผลวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพิมพ์ โหลคำ (Pim Lhokam, 2007, p. 19) กล่าวถึงด้านการวางแผนการใช้เวลาเป็นการเรียงลำดับความสำคัญก่อนหลัง เนื่องจากเวลาที่มีอยู่อย่าง จำกัด กิจกรรมที่เขียนมามีความสำคัญที่แตกต่างกันและต้องการคุณภาพของเวลาที่แตกต่างกัน ดังนั้นเพื่อให้การบริหาร เวลาที่มีประสิทธิภาพสูงสุดจึงต้องมีการจัดเรียงความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ว่ากิจกรรมใดสำคัญและจำเป็นต้องจัดทำ ก่อน กิจกรรมที่ไม่สำคัญสามารถตัดทิ้งหรือลดเวลาลงได้ ความสำคัญของกิจกรรมพิจารณาจากปัจจัยดังนี้ คือ คุณค่าของ งาน พิจารณาจากเป้าหมายของชีวิต ความรับผิดชอบประกอบกันไป รวมทั้งความเร่งด่วน ขั้นตอนในการปฏิบัติงาน และการมอบหมายความรับผิดชอบ และลำดับความต้องการจำเป็นรองลงมา คือ การสร้างแรงจูงใจในตนเอง การประเมินผล ตนเอง การตระหนักรู้ การมีวินัยในตนเอง และการจัดการอารมณ์ ตามลำดับ

แนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิตระดับปริญญาตรี หลักสูตรการศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัย ครีนครินทรวิโรฒ พบว่า แนวทางในการพัฒนาตนเองของนิสิต ประกอบด้วย 8 ประการ ได้แก่ 1) นิสิตต้องรู้จักวางแผน บริหารจัดการเวลาที่เหมาะสมพร้อมกับการมีวินัยในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโอคีฟและเบอร์เกอร์ (O'Keefe & Berger, 1999, pp. 1-2) ที่พบว่า ความสามารถในการจัดการตนเองของนิสิตต้องมีการบริหารเวลา การรับมือกับความกดดัน และความเหนื่อยยาก ต้องประกอบด้วยการมีวินัยในตนเองอย่างสม่ำเสมอ มีอำนาจควบคุมตนเองเป็น ห้ามนคอยสร้างความ เชื่อมั่นในตนเองเพื่อให้ตนเองมั่นใจว่าได้บริหารเวลาและใช้เวลาอย่างคุ้มค่า 2) นิสิตต้องสร้างแรงจูงใจด้วยตัวเอง ซึ่งสอดคล้อง กับเบอร์เกอร์ (Berger, 2003, pp. 51-52) กล่าวคือการจัดการตนเองของนิสิตต้องมีแรงจูงใจทางวิชาการ มีนิสัย การเรียนที่ดี ซึ่งซิมเมอร์แมนและริเซมเบิร์ก (Zimmerman & Risemberg, 1997, pp. 10-17) ได้กล่าวถึงความสำคัญ แรงจูงใจว่านิสิตสามารถสร้างความประสบความสำเร็จจากการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง และสามารถควบคุมระดับแรงจูงใจของตนเองให้คงที่หรือเพิ่มขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อการปฏิบัติตามแผนเป้าหมายของตน 3) นิสิต ต้องรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นสอดคล้องกับแนวคิดเกอร์สอดคล้องกับซิมเมอร์แมน และริเซมเบิร์ก (Zimmerman & Risemberg, 1997, pp. 10-17) ว่าในสภาพแวดล้อมทางสังคมนิสิตต้องตระหนักตนเองมีความรับผิดชอบในการเรียนของ ตนเอง 4) การวางแผนชีวิตของนิสิตควรมีหลากหลายทางเลือก มีความยืดหยุ่นเพราะความสำเร็จของนิสิตที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ เกิดจากโชคหรือดวงอย่างเดียว แต่ความสำเร็จที่นิสิตได้รับนั้น เกิดจากการรู้จักวางแผนชีวิตเป็น เข้าใจ และลงมือปฏิบัติจริง ให้เกิดผลลัพธ์ 5) นิสิตต้องปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง กล่าวคือการจัดการตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นรอบตัวนิสิตว่าควรเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เผชิญอยู่ได้อย่างไร หากได้พยายามถึงที่สุดแล้ว ก็จะสามารถ ปรับตัวอยู่ในสถานการณ์ทั้งที่ดีและไม่ดีได้ รวมทั้งพร้อมรับมือกับความท้าทายได้เช่นกัน 6) นิสิตรู้จักความอดทนเพื่อเอาชนะ อุปสรรค เพราะการอดทนเป็นคุณสมบัติที่ทำให้นิสิตเข้มแข็ง จัดการกับทุกเรื่องที่เขาเข้าไปในชีวิตได้เสมอ ในระหว่างที่อดทนจะ เป็นสิ่งที่ช่วยสอนให้คิดเป็น เข้าใจตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ต้องอาศัยความเชื่อมั่นในตนเองและให้คุณค่าตนเองอย่างสม่ำเสมอ 7) นิสิต เข้าใจตนเองและตระหนักถึงเป้าหมายด้วยตนเองเสมอ เพราะการกำหนดเป้าหมายในชีวิตทำให้นิสิตเห็นการดำเนินชีวิตชัดเจน ว่าต้องทำอะไรบ้าง จัดการชีวิตตนเองอย่างไร ซึ่งสร้างความท้าทายให้ตนเองมีแรงบันดาลใจเพื่อตนเอง รวมถึงสร้างความ มั่นใจ คำมั่นสัญญาให้กับตนเองไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน 8) นิสิตส่งเสริมให้ตนเองมีความคิดเชิงบวก สอดคล้องแนวคิด

โอคีฟและเบเกอร์ (O'Keefe & Berger, 1999, pp. 21–22) กล่าวถึงว่าการที่เราจะประสบความสำเร็จในการเรียน การประกอบอาชีพและเรื่องส่วนตัวคือนิสิตต้องมีความรู้สึก หรือเจตคติเชิงบวกให้กับตนเอง เพื่อให้มนิสิตมองเห็นสิ่งที่ทำ นั้นมันทำได้ และเกิดขึ้นได้ด้วยความสามารถของตนเอง ฟังตนเองได้ แม้มีความท้อแท้เข้ามาในชีวิตก็อาศัยความคิดเชิงบวก นำพาให้ตนคิดหาทางออกที่ดีที่เหมาะสมได้ เสมือนสร้างความเป็นไปได้เพื่อให้จัดการชีวิตตนเองให้ง่ายขึ้น

สรุปได้ว่าแนวทางการพัฒนาการจัดการตนเองจะเกิดผลกับนิสิตได้ระดับไหน ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติการจัดการตนเอง ไปตามแนวทางที่แนะนำ เพื่อให้มนิสิตลงทำอย่างต่อเนื่องเพื่อเกิดพฤติกรรมถาวรและจัดการตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ประสพผล สำเร็จดังที่ตั้งใจได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาการจัดการตนเอง ซึ่งผลที่ได้ลำดับสูงสุดในความต้องการจำเป็นคือเรื่องการจัดวางแผนจัดการเวลาของตน ซึ่งมีผลโดยตรงกับนิสิตทั้งการวางแผนการเรียนควบคู่ กับการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้จักต้องบริหารเวลาให้เป็น ดังนั้นอาจารย์ที่ดูแลหลักสูตรควรจัดหลักสูตรที่ยืดหยุ่น เพื่อให้มนิสิตสามารถบริหารจัดการเวลาของตนให้เหมาะสม

2. บัณฑิตวิทยาลัยหรือคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒสามารถนำแบบสัมภาษณ์และแบบ ประเมินความต้องการจำเป็นในการวิจัยนี้ไปสร้างเป็นแนวทางพัฒนาการจัดการตนเองของนิสิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้งาน ได้ในหลายลักษณะ เช่น การคัดกรองนิสิตที่มีศักยภาพในด้านต่าง ๆ ว่ามีความคิด และประสบการณ์การจัดการตนเองใน แต่ละด้านอย่างไร รวมถึงสิ่งที่คาดหวังว่านิสิตต้องการปรับปรุงพัฒนาด้านใด หรือจัดทำคู่มือพัฒนานิสิต เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการบริหารเวลากับการจัดการตนเองของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีในภาพรวมของมหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและมหาวิทยาลัยอื่น ๆ เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน มหาวิทยาลัยในการกำกับของรัฐ เป็นต้น

2. ควรศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุของการใช้เวลาของนิสิต ศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของความสัมพันธ์เชิง สาเหตุโดยใช้โมเดลสมการโครงสร้างเพื่อแสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรภายนอกและตัวแปรภายใน ทำให้ได้ ความชัดเจนของตัวแปรที่สำคัญต่อการจัดการเวลาและนำไปสู่การหาแนวทางสำหรับนิสิตในการพัฒนาตนเองด้านการจัดการ ตนเองได้อย่างเหมาะสม

3. ควรมีการศึกษาเพื่อพัฒนาแนวทางจัดการตนเองตามปัจจัยในแต่ละด้าน และใช้วิธีวิจัยเชิงทดลองเพื่อทราบ ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของแต่ละแนวทางที่พัฒนาขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- Adun Nakaro. (2008). *A curriculum development to enhance self-management ability by guidancing activity for Mathayomsuksa 1 students* (Doctoral dissertation). Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand. (In Thai)
- Berger, D. S. (2003). *The effects of learning self-management on student desire and ability to self-manage, self-efficacy, academic performance, and retention* (Doctoral dissertation). State University of New York at Albany, New York.
- Daft R. L. (2000). *Management* (5th ed.). New York: Harcourt College.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Kazemi, E., Rice, B., Rylander, A., & Morgan, S. F. (2011). The benefits of teaching self-management skill to students of psychology. *Journal of Instructional Psychology*, 38(4), 235-241.
- MacCann, C., Fogarty, G. J., & Roberts, R. D. (2012, October). Strategies for success in education: Time management is more important for part-time than full-time community college students. *Journal of Learning and Individual Differences*, 22(5), 618-623.
- O'Keefe, E. J., & Berger, D. S. (1999). *Self-management for college student*. New York, NY: Partridge Hill.
- Pim Lhokam. (2007). *Time management capabilities of undergraduate students at Srinakharinwirot University* (Master's thesis). Srinakharinwirot University, Bangkok, Thailand. (In Thai)
- Suwimon Wongwanich. (2015). *Needs assessment research* (3rd ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Roger D., & Najarian, B. (1989). The construction and validation of a new scale for measuring emotion control. *Personality and Individual Differences*, 10(8), 845-853.
- Xue, G., & Sun, X. (2011). Construction and validation of self-management scale for undergraduate students. *Creative Education*, 2(2), 142-147.
- Zimmerman B. J., & Risemberg, R. (1997). Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation. In G. D. Phye (Ed.), *Handbook of academic learning: Construction of knowledge* (pp. 105-125). San Diego, CA: Academic Press.